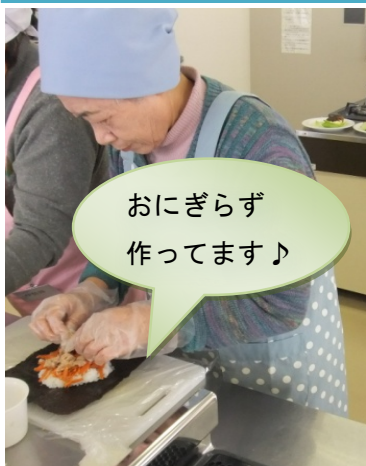


かたかご会 料理教室 2016.02.07

文章：紺野真美

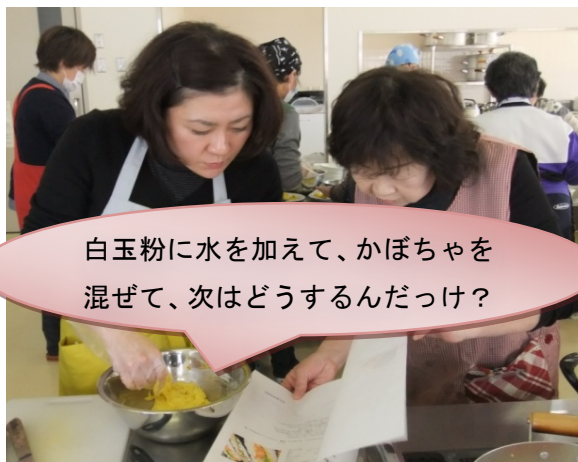
厚生連高岡病院糖尿病患者会(かたかご会)と合同の料理教室がふれあい福祉センターにて行われました。全体で 20 名(患者 21 名、スタッフ 10 名)みやこし内科医院からは患者 10 名、スタッフ 2 名が参加しました。テーマは「野菜をもっと食べたいね!!」でした。今回はハンバーグや白玉作りなど手間のかかる料理がありましたが、皆さん時間通りに調理を終わらせていました。そして今話題の握らないおにぎり“おにぎらず”にも挑戦しました。おにぎらずは手を汚さずに簡単に作ることができ、野菜も多く摂ることができます。参加した方々の感想と調理の様子を紹介していきます。

「かたかご会の料理教室」に参加することを、なぜか楽しみにしている。参加して、何時も思うことだが、作った料理を皆で食べる時に「何と我が家の日々の料理がプアなのか」と。しかし私だけかと思っていたら、今回同じ班になった女性が生みじみ同じ話を話していて、少々安心した。ところで後日、かぼちゃと白玉粉で団子を習った通り作って家族に喜ばれた。(長沢秀和さん・72 歳)



おにぎらず
作ってます♪

- ・健康によい料理でこれから参考にします。(中村みち子さん・82 歳)
- ・初参加!!とても勉強になりました。ちゃんと作ればたくさん食べても大丈夫なんですね。(H.K さん・46 歳女性)
- ・皆さんと力をあわせることが大事なこととわかりました。いまからも頑張っていきます。(高畑信之さん・75 歳)
- ・久しぶりにみなさんの元気にお会いできて、また、楽しく料理を作り、いただきました。良かったです。(匿名)
- ・とっても楽しくおいしく食事が出来ました!(匿名)
- ・同院のお仲間が多く、楽しかった。メニューが豊富で家でも早速作れそうです。(匿名)



白玉粉に水を加えて、かぼちゃを混ぜて、次はどうするんだっけ?



各自、分担を決めて順調に調理してます!(^^)!

ラップの上に海苔を置き、100g のご飯を広げます。好きな具材を乗せ、その上に 100g のごはんをかぶせて広げ、海苔の四隅を中央に集めるようにたたみます。ラップごと包んで、のりがしんなりするまで置いておき、半分に切ります。

598kcal(7.45 単位) 塩分



チャプチェは雑菜と書き、韓国料理です。「雑」は数々のものを合わせる、「菜」は千切りした食材を意味しています。春雨の代わりにしらたきを使うことでヘルシーに仕上がります。